

LATVIJAS UNIVERSITĀTE PEDAGOĢIJAS, PSIHOĢIJAS UN  
MĀKSLAS FAKULTĀTE PSIHOĢIJAS NODAĻA

**PIEDOŠANA CITIEM UN PIEDOŠANA SEV SAISTĪBĀ AR  
SUBJEKTĪVO LABKLĀJĪBU**

BAKALaura DARBS

Autors: Katrīna Baštika  
Studentu apliecības Nr.: kb15050  
Darba vadītājs: doc., Dr. psych. Anda Upmane

RĪGA 2018

## ANOTĀCIJA

Šī pētījuma mērķis bija noskaidrot kā piedošana citiem un piedošana sev korelē ar subjektīvo labklājību. Kā arī apkopot pieejamo informāciju par piedošanu citiem, piedošanu sev un labklājību psiholoģijas aspektā.

Pētījumā piedalījās 224 respondenti (195 sievietes un 29 vīrieši), vecumā no 18 līdz 69 gadiem ( $M = 35$ ). Tika veikts korelatīvi aprakstošs pētījums ar mērķi pārbaudīt izvirzīto pētījuma hipotēzi. Pētījumā tika izmantotas trīs aptaujas: Apmierinātība ar dzīvi skala (Satisfaction With Life; Davot & Diener, 1993, A.Upmanes aptaujas adaptācija, kura veikta 2010. gadā), Enraita piedošanas aptauja (Enright Forgiveness Inventory; Enright & Rique, 2004, Latvijā šo aptauju adaptējusi I.Maderniece, 2010. gadā), Hartlenda piedošanas sev skala (Heartland Self-forgiveness scale, Thompson & Snyder, 2005, šo skalu Latvijā adaptējusi V.Balode 2017. gadā).

Pētījuma rezultāti uzrāda to, ka pastāv statistiski nozīmīgas pozitīvas korelācija starp piedošanas citiem emocionālo sfēru un subjektīvo labklājību. Statistiski nozīmīgas pozitīvas korelācijas uzrādās arī starp piedošanas citiem uzvedības sfēru, kognitīvo sfēru un subjektīvo labklājību. Pētījums uzrāda nozīmīgas pozitīvas korelācijas starp piedošanu sev un subjektīvo labklājību, kā arī piedošana citiem un piedošana situācijām uzrāda statistiski nozīmīgas pozitīvas korelācijas ar subjektīvo labklājību.

*Atslēgas vārdi:* piedošana, piedošana citiem, piedošana sev, subjektīvā labklājība

## ABSTRACT

The purpose of the research was to explore the connection between forgiving others, self forgiveness and subjective well-being. Also, the aim was to collect available information about the psychological aspects of forgiving others, self forgiveness and subjective well-being.

In this research there were participating 224 respondents (195 female, 29 male), between age 18 and 69 ( $M = 35$ ). A correlation study was conducted to test the proposed hypothesis of this research. Three scales were used to collect data: Satisfaction With Life (Davot & Diener, 1993, scale adapted by A.Upmane in 2010, Enright Forgiveness Inventory (Enright & Rique, 2004, scale adapted by I. Maderniece in 2010, Heartland Self-forgiveness scale (Thompson & Snyder, 2005, scale adapted by V.Balode in 2017).

The results of the research show that there is a statistically significant positive correlation between forgiving others emotional sphere and subjective well-being. The statistically significant positive correlations also appear between the forgiving others areas of behavior, the cognitive sphere and subjective well-being. The study shows that there are significant positive correlations between self-forgiveness and subjective well-being, as well as forgiving others and forgiveness for situations and subjective well-being,

*Key words:* forgiveness, forgiving others, self forgiveness, subjective well-being

## SATURA RĀDĪTĀJS

Ievads .....	5
Piedošanas jēdzienu skaidrojumi .....	8
Piedošanas jēdziena skaidrojums .....	8
Piedošanas citiem jēdziena skaidrojums .....	10
Piedošanas sev jēdziena skaidrojums .....	12
Subjektīvās labklājības jēdziena skaidrojums .....	14
Piedošanas un piedošana sev saistībā ar subjektīvo labklājību .....	17
Metode.....	20
Pētījuma dalībnieki.....	20
Instrumentārijs .....	20
Pētījuma procedūra.....	21
Rezultāti .....	22
Diskusija.....	24
Secinājumi .....	27
Izmantotā literatūra .....	28

## IEVADS

Katram indivīdam ir savs priekšstats par to, kas ir labs. Pilnīgs vai pareizs. Ja ir kādas atkāpes no indivīda ideāla vai iedomāta standarta, tad indivīds jūtas apbēdināts. Aizvainots vai dusmīgs. Ikdienā ir iespēja sastapties ar ļoti dažādiem cilvēkiem. Un katru dienu esam saskarsmē ar līdzcilvēkiem - ģimeni, kaimiņiem, draugiem. Līdz ar to esam sabiedrībā, saskarsmē kā arī attiecībās ar citiem cilvēkiem. Un tā rezultātā, tik dažādiem cilvēkiem saskaroties, neizbēgami rodas pārpratumi un sarūgtinājumi. Konflikti un ievainojumi. Konflikti ir neizbēgama attiecību sastāvdaļa (Fincham, 2000). Nav neviena cilvēka, kas nebūtu ievainojis vai pats piedzīvojis asaras. Ļevs Tolstojs ir teicis: "Kad esi nodots, tas ir tāpat kā salauzta rokas. Piedot varam, bet apskaut vairs nesanāk." Kā to visu atrisināt? Spēcīga un iedarbīga iespēja, kā atrisināt sarūgtinājumu - tā ir piedošana.

Ar piedošanas jēdzienu sabiedrība ir pazīstama dažādos kontekstos. Pirmā piedošanas jēdziena parādīšanas psiholoģijā minēta jau 1932. gadā, Piažē (Pieaget) un Bēna (Behn) darbos (Plauča, 2014). Viens no zināmākajiem piedošanas pētniekiem, Enraits (Enright) piedošanu definē kā brīvi veiktu izvēli, noliekot malā atriebību, aizvainojumu vai skarbus spriedumus pret indivīdu, kurš ir izraisījis sāpes un censties šim indivīdam atbildēt ar dāsnumu, līdzjūtību un labvēlību (Enright, et al., 1988). Tas ir process, kurš sevī ietver negatīvās atbildes samazināšanu un pozitīvās atbildes palielināšanu, pret šo personu, kura ir izraisījusi sāpēs (Enright & Fitzgibbons, 2000). Piedošanas sapratne atšķiras no tā kāda ir indivīda morāle, ticība, audzināšana un sociālā pieredze. Tomēr ikviens no sabiedrības ir saskāries ar situāciju, kura ir saistīta ar piedošanu. Piedošana ir saņemta vai arī situācijas kur jāpiedod ir pašam, vai arī piedošana netiek saņemta vispār. Lai arī kāda ir situācija, bet tad, kad tiek saņemts pāridarījums, negodīga rīcība virzībā pret mums vai arī kas tāds, kas liek mums vilties, automātiska un cilvēciska vēlme ir saņemt piedošanu. Sajūta, ka otrs cilvēks vēlas mums piedot un mēs viņam piedodam. Rīcība, kad izvēlamies nevis atriebību, naidu vai dusmas, bet gan piedošanu. Nevis aizmirst un nedomāt par to, bet patiesi piedot. Saprast gan savas, gan otra cilvēka sajūtas. Piedošana ir saistīta gan ar pašu indivīdu, gan ar indivīda attiecībām ar citiem. Tomēr ir svarīgi atšķirt to, ka piedošana nav tas pats, kas atvairošanās (Enright & the Human Development Study Group, 1991). Dzīvojot materiālistiska pasaulē piedošanas aktualitāte mūsdienās parādās arvien biežāk - situācijās, kad tiek izdarīts kaitējums sabiedrībai rodas jautājums, kāda būs atbilde no sabiedrības tam, kurš ir izdarījis šo kaitējumu. Kā arī kāda būtu sabiedrības pareizā reakcija uz pāridarījumu. Kā tas ietekmē mani? Piedošana jau kādu laiku tiek uzskatīta par svarīgu procesu strādājot ar mentālo

veselību, konkrētāk, agresiju un dusmām (Fitzgibbons, 1986, kā minēts, Webb, Bumgarner, et al., 2017). Piedošana cilvēkā rezultējas kā psiholoģiska labklājība, vispārīgi veselības uzlabojumi un uzlabotas attiecības (Orr et al., 2015). Kad cilvēki piedod, tad viņu saskarsme ar cilvēkiem, kuri viņus ir sāpinājuši, ir vairāk pozitīva, nekā negatīva (McCulough, 2001).

Būtu ļoti vienkārši, ja zinātnieki varētu atklāt konkrētas un precīzas lietas, kuras darot, tev būs laimīga dzīve. Tas tā nenotiek, jo katram indivīdam ir savs priekšstats par to, kas viņu spēj padarīt laimīgu un vērtīgu. Tieši tas ko katrs pats sev nosaka, kas ir vai nav vērtīgs. To, kas izraisa apmierinājumu nevis tikai uz neilgu laiku, bet kopumā padara ikdienu laimīgāku. Lai to spētu noteikt, ir ieviests termins subjektīvā labklājība. Tas nozīmē, ka katrs indivīds pats novērtē savu apmierinājumu ar dzīvi. Ar jēdzienu subjektīvā labklājība tiek saprasts indivīda novērtējums par savu dzīves kvalitāti (Diener, 2000). Subjektīvo viedokli par savu labklājību ietekmē gan indivīda ekonomiskais stāvoklis, nodarbošanās, izglītība, attiecības ar ģimeni, veselības stāvoklis un citi indivīda izvirzītie mērķi vai standarti savai dzīvei. Tātad šeit var būt iekļauti gan pozitīvi un priecīgi notikumi, gan negatīvie dzīves notikumi. Subjektīvā labklājība motivē sasniegt konkrētos mērķus un līdz ar to ietekmē ne tikai indivīda ienākumus, konkrētu sociālo uzvedību, bet tieši subjektīvā labklājība var tieši ietekmēt arī indivīda fizisko veselību (Neve, Diener, Tay, & Xuereb, 2013). Indivīdiem, kuriem ir augsti rādītāji subjektīvā labklājībā ir augstāki rādītāji veselīgā uzvedībā.

*Pētījuma mērķis.* Šī bakalaura darba mērķis ir apkopot pieejamo informāciju par piedošanu citiem, piedošanu sev un labklājību psiholoģijas aspektā. Kā arī noskaidrot kā piedošana citiem un piedošana sev korelē ar subjektīvo labklājību.

*Pētījuma hipotēze:* Jo augstāki rādītāji piedošanā sev un piedošanā citiem, jo augstāki subjektīvās labklājības rādītāji.

*Pētījuma mainīgie lielumi.* Piedošana citiem, piedošana sev un subjektīvā labklājība.

*Pētījuma izlase.* Pētījuma ietvaros tika ievākti anonīmi dati, no 224 respondentiem, vecumā no 18 līdz 69 gadiem.

*Pētījuma dizains un datu ievākšanas metodes.* Lai sīkāk izpētītu piedošanu citiem un piedošanu sev un to ietekmi uz indivīda spēju uzlabot kopējo dzīves labklājību, tika veikts korelatīvi aprakstošs pētījums ar mērķi pārbaudīt izvirzīto pētījuma hipotēzi. Datu iegūšanas metode - anketēšana.

Pētījumā tika izmantotas trīs aptaujas:

- 1) „Apmierinātība ar dzīvi” skala (Satisfaction With Life; Davot & Diener, 1993). Šī pētījuma ietvaros tika izmantota A.Upmanes aptaujas adaptācija, kura veikta 2010. gadā. Aptauju sastāda 5 apgalvojumi, kuri sevī ietver jautājumus par apmierinātību ar dzīvi.

- 2) Enraita piedošanas aptauja (Enright Forgiveness Inventory; Enright & Rique, 2004). Latvijā šo aptauju adaptējusi I.Maderniece, 2010. gadā. Aptauja sastāv no 60 apgalvojumiem, kas ietver 3 apakšskalas sfēras - emocionālā, uzvedības un kognitīvā sfēra.
- 3) Hartlenda piedošanas sev skala (Heartland Self-forgiveness scale, Thompson & Snyder, 2005). Šo skalu Latvijā adaptējusi V.Balode 2017. gadā. Šī ir pirmā aptauja par piedošanu sev un tā sastāv no 18 apgalvojumiem, ietverot 3 apakšskalas - piedošana sev, piedošana citiem, piedošana situācijām.

Bakalaura darbs sastāv no 3 nodaļām, 2 apakšnodaļām un izmantotās literatūras saraksts sastāv no 74 avotiem.

# PIEDOŠANAS JĒDZIENU SKAIDROJUMI

## Piedošanas jēdziena skaidrojums

Piedošanas fenomens psiholoģijā tikai pēdējos gados ir sākts vairāk un plašāk izpētīts, lai gan par piedošanas fenomena pētījumu aizsākšanas gadu var minēt jau 1932.gadu, kad Piažē un Bēns) savos pētnieciskajos darbos piedošanu sasaista ar morālo spriedumu veidošanos (McCullough, 2001, kā minēts Plauča, 2014). Tomēr patiesu piedošanas pētīšanas aizsākumu var minēt tikai ap 1984. gadu, kad pēc Luisa Smīda (Smīds, 1984) grāmatas "Piedod un aizmirsti" publicēšanas, piedošanu sāka pētīt plašāk (Plauča, 2014). Šī grāmata rakstīta ar mērķi aprakstīt piedošanas posmus, lietas, kas nav piedošana un to kā piedošana spēj padarīt dzīvi taisnīgāku. Grāmatā arī tiek izdalīti četri piedošanas posmi, kuros ir jāpieņem izvēles, lai sasniegtu piedošanu. Lai gan šī grāmata rakstīta no teoloģijas puses, pēc šīs grāmatas psihoterapeiti tālāk attīstīja ideju kā piedošana spēj palīdzēt ar traumām, dusmām un depresiju (Plauča, 2014). Tālāk, jau deviņdesmitajos gados aizsākās plaši pētījumi saistībā ar piedošanas pētniecību projekta ietvaros, kura vadītājs bija viens no zināmākajiem un atzītākajiem piedošanas pētniekiem, Vortintons (Worthington). Šajā projektā piedalījās arī Enraits, Makulovs (McCullough) un citi piedošanas pētnieki. Projekta ietvaros tika saņemts finansējums gandrīz trīsdesmit pētniecības laboratorijām uz trīs gadiem. Šis apjomīgais projekts vecināja izpēti piedošanas jomās saistībā gan ar indivīda attiecībām, ģimenes attiecībām, gan starp nācijām (Plauča, 2014).

Šobrīd piedošanas pētījumi ir daudz plašāk attīstījušies un izzināti vairāki tās aspekti, no vairākām psiholoģijas nozarēm, gan no attīstības psiholoģijas par bērnu izpratni saistībā ar piedošanu, gan no sociālās psiholoģijas, kur piedošana apskatīta ikdienas pielietojumā, gan veselības psiholoģijā un citās (Plauča, 2014). Piedošanas jēdziens atšķirībā no citiem jēdzieniem psiholoģijas nozarē ir gandrīz pilnīgi atšķirīgs atkarībā no situācijas konteksta. Tomēr Amerikas Psiholoģijas Asociācija (American Psychology Association, 2008, turpmāk tekstā APA) ir nonākusi pie kopsaucēja un piedošanas fenomenu definē šādi: "Piedošana tiek definēta kā process, vai arī procesa rezultāts, kurš sevī ietver labvēlīgu emociju un attieksmes maiņu pret pāridarītāju." (APA, 2006, 5). Vēl citi autori piedošanu skaidro šādi: Piedošana – brīvi veikta izvēle noliekot malā atribību, aizvainojumu vai skarbus spriedumus pret indivīdu, kurš ir izraisījis sāpes un censties šim indivīdam atbildēt ar dāsnumu, līdzjūtību un labvēlību (Enright & Fitzgibbons, 2000), kā arī Piedošana - process, kad cietušais ir atbrīvojies no negatīvā pret pāridarītāju, respektīvi, naidīguma, domām par atriebšanos un verbālās agresijas (Hampes, 2016).

Piedošanas jēdziens biežāk dzirdēts no teoloģijas un filozofijas puses, un līdz ar to izpratne par piedošanu katram indivīdam ir citādāka. Šī iemesla dēļ, it īpaši strādājot psiholoģijas nozarē, ir svarīgi pirms sadarbības ar klientu noskaidrot vienotu šī jēdziena izpratni (Orr et al., 2005). Aplūkojot piedošanas izpēti psiholoģijas kontekstā, to var iedalīt divos periodos. Pirmais periods, kurš ilgst no 1932. gada līdz 1980. gadam tika veltīts piedošanas fenomena teorijas izpētei un pirmajiem pētījumiem šajā jomā. Otrajā periodā, pēc 1980. gada jau aizsākās vērienīgāka piedošanas izpēte un piedošanas konstrukta izveide (McCullough, Pargament & Thoresen, 2000). Šī bakalaura darba ietvaros piedošanas jēdziena definēšanai tiks izmantota APA definīcija: “Piedošana tiek definēta kā process, vai arī procesa rezultāts, kurš sevī ietver labvēlīgu emociju un attieksmes maiņu pret pāridarītāju”(APA, 2006, 5).

Tomēr, kā jau minēju, vienotas definīcijas par piedošanas jēdzienu kā tādu nepastāv (Worthington, 1998b, kā minēts McCullough, 2001). Ir pieejami dažādu pētnieku skaidrojumi par piedošanas jēdzienisko būtību. Piedošanas jēdzienu bieži cilvēki jauc ar palaišanu vai aizmiršanu, toties piedošana nav tas pats kas taisnīgums (Freedman & Enright, 2017). Vairāki pētnieki atzīst Enraita definīciju par to, kas piedošana nav - tā nav atvainošanās, attaisnošanās, aizmiršana vai samierināšanās (Enright & the Human Development Study Group, 1991). Tomēr citi pētnieki uzskata, ka samierināšanās ir svarīgs process piedošanā. (Hargrave, 1994 kā minēts Orr et al., 2005). Everets Vortintons (Worthington, 2000) un Drinkards (Drinkard, 2000) ir izveidojuši sešu soļu programmu, lai izceltu samierināšanos romantiskajās attiecībās, viņi gan piedošanu, gan samierināšanos ir aprakstījuši kā starp personu (interpersonal) pieredzi.

Svarīgi uzsvērt, ka nav tāda piedošanas definīcija, kura derētu visām iespējamām situācijām. Piemēram, jau iepriekš minētā samierināšanās iekļaušana piedošanā var noderēt, kad tiek strādāts ar kādu konkrētu situāciju, piemēram, laulības terapijā, bet arī ne visos gadījumos (Orr et al., 2005).

Makulovs (McCullough et al., 2001) uzskata, ka tad, kad cilvēks piedod savam pāridarītājam, tad viņa vēlme atdarīt otram ar to pašu, vai izrādīt dusmas ir daudz mazāka, nekā tad, ja viņš nepiedotu savam pāridarītājam. Tieši pretēji, parādās lielāka vēlme veidot labākas attiecības ar šo pāridarītāju. Piedošana netiek uzskatīta kā motivācija, bet gan kā prosociālas izmaiņas cilvēka motivācijā.

Uz Makulova balstīto teoriju var secināt, ka piedošana ir pāreja no negatīvās motivācijas uz pozitīvās motivācijas pieliecināšanos. Tas nozīmē, ka cietušajam ir motivācija uzlabot attiecības ar pāridarītāju, vairāk motivēts darīt labu pāridarītājam. Kā arī cietušajam ir

mazāka motivācija atdarīt ar ļaunu savam pāridarītājam. Piedošana ir novērojuma tad, ka cietušais izdara pretimnākošu soli, lai negatīvo situāciju izmainītu uz patīkamu.

Ja apskata piedošanu saistībā ar personību un personības iezīmēm, tiek izdalītas četras iezīmes, kuras ir saistītas ar piedošanas fenomenu. Neirotisms, narcisms, labvēlīgums un reliģiozitāte. Šīs iezīmes tiek uzskatītas par tām, kuras veido indivīda uzskatus par pāridarītāju, konkrētāk minot, tieši uzskati par pāridarītāja vērtību un drošību (McCullough & Hoyt, 2002).

Neirotisms izpaužas kā parādība, kas liek pāridarītājam un notikumam, kas ar to saistīts parādīties vēl smagākam nekā tas ir patiesībā, līdz ar to neirotisms liek šiem notikumiem izskatīties sāpīgākiem un līdz ar to arī grūtāk piedodamiem. Kā arī neirotisms nodrošina lielāku iespējamību, ka upuris mēģinās izvairīties no saskarsmes ar pāridarītāju. Kas savukārt noved pie mazākas motivācijas uzlabot vai atjaunot attiecības ar pāridarītāju (McCullough & Witvliet, 2009).

Labvēlīgums no otras puses, ļauj cietušajam izjust empātiju un uzticēšanos pret pāridarītāju. Labvēlība nemainīgi paredz mazāk atriebību (Plauča, 2014). Līdz ar to ir lielāka iespēja, ka tikts piedots, ja indivīdam piemīt labvēlīguma iezīme (McCullough & Witvliet, 2009).

Narcisms savukārt ar piedošanu korolē negatīvi, jo indivīds ar šo iezīmi vēlēšies pāridarītājam lielāku sodu un kaut kādu kompensāciju par nodarīto (Exline, Baumeister, et al., 2004, kā minēts McCullough & Witvliet, 2009). Narcistu vēlme nepiedot ir saistīta ar to, ka viņu vērtība par citiem cilvēkiem ir mazāka un viņi ir vieglāk apvainojami kā citi. Šie faktori izraisa to, ka narcisti uztver piedošanu kā veidu par kuru ir kaut kas jāsniedz pretī.

Reliģiozitāti ar piedošanu sasaista tas, ka vairāki pētījumi ir uzrādījuši to, ka augstāki rādītāji reliģijas piekritējiem korolē ar zemiem rādītājiem atriebībā pret pāridarītāju (Greer, Berman, et al., 2005, kā minēts, McCullough & Witvliet, 2009).

Toties, personības iezīmes netiek uzskatītas par svarīgāko aspektu piedošanā. Vairāk tiek apskatīts tas cik svarīgas, ilglaicīgas un citādi nozīmīgas ir attiecības starp upuri un pāridarītāju, kā arī kādas ir upura domas par notikušo konfliktu. Kā arī, personīgā pieredze, kā piemēram, apspiešana, vardarbība, diskriminācijas, kā arī reliģiozi un kultūras uzskati ir liels faktors, kas ietekmē indivīda izpratni par piedošanu un piedošanas terapiju (Legaree et al, 2007, kā minēts, Freedman, Zarifkar, 2015).

#### Piedošanas citiem jēdziena skaidrojums

Visbiežāk ar piedošanas jēdzienu ir pierasts saprast to kā konfliktu starp diviem vai vairāk indivīdiem. Respektīvi, piedošana lielākoties tiek attiecināta kā starp personu process.

Process, kad norisinās starp upuri un pāridarītāju. Šajā apakšnodaļā tiks apskatīts piedošanas jēdziens tieši starp personu kontekstā, tātad, piedošana citiem.

Šādā kontekstā piedošana tiek definēta kā process, kad cietušais ir atbrīvojies no negatīvā pret pāridarītāju, respektīvi, naidīguma, domām par atriebšanos un verbālās agresijas (Hampes, 2016).

Makulovs ar kolēģiem uzskata, ka piedošanu ietekmē un veido trīs būtiski faktori:

1. Sociālās izziņas faktors - pie šī faktora atrodas visa informācija par to kā upuris ir uztvēris un izprot notikušo konfliktu.
2. Upura attiecības ar pāridarītāju - šajā faktorā ir attiecību kvalitāte starp indivīdiem, jo labākas un tuvākas attiecības piedošanu sekmēs vairāk nekā, ja piedošana notiks starp indivīdiem, kuru savstarpējās attiecības nebūs nozīmīgas.
3. Personības iezīmes - autori uzskata, ka šis faktors vismazāk spēj ietekmēt piedošanas procesu (McCullough, Rachal, et al., 1998, kā minēts, Plauča, 2014).

Piedošana attiecību kontekstā tiek uzskatīta par ļoti nozīmīgu komponentu.

Makulovs un kolēģi (McCullough, 1997) secina, ka biežāk tiek piedots tuvās un uzticīgās attiecībās. Tas tiek saistīts ar atjauninātu attiecību tuvību pēc notikušā konflikta vai pāridarījuma.

Attiecības, kuras tiek uzskatītas par drošām vēlme piedot cilvēkam jau spēj kļūt par automātisku rīcību, nekā attiecībās, kuras nav tik tuvas (Karremans & Aarts, 2007, kā minēts, Plauča, 2014). Spēja vieglāk un automātiskāk piedot parādās arī indivīdiem, kuriem ir bijis drošs piesaistes stils, respektīvi, ja indivīds ir pieredzējis veselīgas savstarpējās attiecības ar citiem, tad tieksme piedot arī būs izteiktāka (Lawler-Row, Hyatt-Edwards, Wuensch, & Karremans, 2011; Lawler-Row, Younger, Piferi, & Jones, 2006, kā minēts, Plauča, 2014).

Piedošana ir svarīgs solis, lai atjaunotu attiecības. Pētījumi par piedošanu romantiskās attiecībās apgalvo, ka piedošana attiecībās var risināt esošās problēmas un novērst nākotnes problēmas pirms tās notiek (McCullough, 1997). Piedošana uzsver arī laulības pielāgošanu un spēju ietekmēt vispārējo attiecību līmeni. Ar to saprotot, ka vēlme piedot un tikt piedotam ir vissvarīgākā iezīme laulības kvalitātei un tās ilgtermiņam (McCullough, 1997). Kā arī piedošana biežāk ir novērota ciešās un mērķtiecīgās attiecībās (McCullough, 1997).

Piedodot viens otram, cilvēki spēj labāk pārvārot negācijas, kuras izraisa konflikti savstarpējās attiecībās (Fincham, 2000; McCullough, Rachal, et al., 1998, kā minēts, Bono, McCullough, & 2008). Piedošana pozitīvi korolē ar psiholoģisko labklājību, psiholoģisko veselību un vēlamām attiecību iznākumiem (Worthington & Schrer, 2004, kā minēts, McCullough & Witvliet, 2009).

Kopumā piedošana citiem tiek apskatīta labvēlīgā kontekstā jeb citiem vārdiem sakot, tas sekmē un nodrošina kvalitatīvākas un ilgstošākas attiecības ar līdzcilvēkiem.

### Piedošanas sev jēdziena skaidrojums

Piedošana sev ir relatīvi jauns un līdz galam vēl neizpētīts psiholoģisks jēdziens (Vitz & Meade, 2010, kā minēts, Webb, Bumgarner, et al., 2017). Tomēr mūsdienās piedošana sev ir kļuvusi arvien aktuālāka un pievērsusi vairāku pētnieku uzmanību.

Piedošana sev tiek skaidrots kā process kurš norisinās pēc tam, kad indivīds uzskata, ka viņa izdarītā rīcība ir kādu aizskārusi un domas par šo rīcību uzden vainas vai kauna izjūtu (Tangney, Boone & Dearing, 2005, kā minēts, Onali, Yalcin, 2017). Indivīdi, kuri šīs negatīvās emocijas pārtrauc, piedodot sev, izvēlas procesu, kurā notiek labvēlīgas pārmaiņas pret sevi (Hall & Fincham, 2005, kā minēts Onali, Yalcin, 2017).

Piedošanu sev visagrāk nodefinējis Enraits (1996) kopā ar citiem piedošanas pētniekiem, uzskatot, ka piedošana sev ir nolieguma apstādināšana un jaunas sarunas iespējas došana, kas izriet no indivīda objektīvas kļūdas vai nepareizas rīcības atzīšanas, vienlaikus veicinot pašaielīdzīgumu un mīlestību pret sevi pašu (Woodyatt, Worthington Jr., Wenzel & Griffin, 2017). Tātad, Enraits (1996) uzskata, ka piedošana sev ir aizvainojuma atlaišana pret darbībām ko indivīds ir izdarījis pats. Piedošana sev nenozīmē tikai to, ka indivīds pats ir bijis pāridarītājs un pēc veiktās darbības izjūt vainas vai kauna sajūtu par izdarīto. Piedošana sev tiek uzskatīta arī tad, ja indivīds ir gan cietušais, gan pāridarītājs. Piedošana sev ir pētījumos ir apskatīta no ļoti daudz un dažādiem aspektiem, piemēram, narkotiku un alkohola atkarībās, smēķēšanā, azartspēlēs, kā arī ēšanas traucējumos, u.c. Kā arī ir apskatītas dažādas populācijas grupas saistībā ar piedošanu sev, tajās ietilpst vēža slimnieku pacienti, HIV/AIDS infekciju slimnieki, militārās jomas darbinieki, u.c.

Svarīgi ir tas, ka tad, kad indivīds ir rīkojies pret savām vērtībām, tad viņš pārsvarā jutīs vairākas negatīvas emocijas, kā piemēram, vainas sajūta un kauns (McLaughlin, Wohl, 2014). Šīs emocijas savukārt var pazemināt pašcieņu un vispārēju priekšstatu par sevi un tas, savukārt, korelē ar vairākām mentālām un fiziskām veselības problēmām, ieskaitot trauksmi (McLaughlin, Wohl, 2014). Šos negatīvos emocionālos un psiholoģiskos stāvokļos var mazināt, piedodot sev (Hall, Fincham, 2005, kā minēts, McLaughlin, Wohl, 2014). To var skaidrot ar to, ka lielākā daļa piedošanas pētnieku uzskata, ka piedošana sev ietver negatīvo domu, par sevi izdarīto nepareizo darbību, palaišanu vaļā, lai atjaunotu savu garīgo labklājību. Piemēram, Dilons (Dillon, 2001) uzskata, ka piedošana sev ir pret sevi adresēto negatīvo sajūtu palaišana vaļā un to aizvietošana ar pašcieņu un labvēlību pret sev izdarītu nepatiesu vai nelegālu rīcību. Vēl pastāv uzskats, ka piedošana sev ir pozitīvas attieksmes

maiņa jūtās, darbībās un uzskatos par sevi, kas rodas pēc personīgas atbildības uzņemšanās, pēc nepareizas vai nelikumīgas darbības veikšana.

Atbildības uzņemšanās ir svarīgs posms piedošanā sev, jo tikai tā ir iespējams saglabāt un no jauna atjaunot gan pašvērtējumu, gan labklājību (Wohl, DeShea, Wahkinney, 2008). Ja piedošanas procesā netiek uzņemta atbildība, tad piedošanas process netiek atzīts par notikušu, jo līdz galam indivīds nav sajutis nodarīto pret citiem vai sevi pašu. Jo piedošana sev nozīme to, ka cilvēks izdarīto ne tikai nožēlo un maina savu, bet arī uzņemas atbildību par savu uzvedību (Szablowinski, 2012, kā minēts Balode, 2017).

Apkopojot informāciju par piedošanas jēdzienu, var secināt, ka tā lietošana atšķiras no tā pielietošanas situācijas konteksta. Ir kopīgas vadlīnijas vairākiem pētniekiem par to, kas nav piedošana un to atzīst vairāki pētnieki - tā nav atvainošanās, aizmiršana vai attaisnošanās. Viens no ievērojamākiem piedošanas pētniekiem - Makulovs, vairākkārt apskatījis piedošanas fenomenu no dažādiem tās aspektiem un nonācis pie secinājuma, ka piedošana ir motivācijas izmaiņas (McCullough, et al., 1997). Savukārt par to kā atšķiras piedošana citiem un piedošana sev var secināt, ka piedošana sev ir pret sevi adresēto negatīvo sajūtu palaišana vaļā un to aizvietošana ar pašcieņu un labvēlību pret sev izdarītu nepatiesu vai nelegālu rīcību (Dillon, 2001), toties piedodot citiem, cietušais ir atbrīvojies no negatīvā pret pāridarītāju, respektīvi, naidīguma, domām par atriebšanos un verbālās agresijas (Hampes, 2016). Kā arī piedošana sev ir pozitīvas attieksmes maiņa jūtās, darbībās un uzskatos par sevi, kas rodas pēc personīgas atbildības uzņemšanās (Dillon, 2001), toties piedošana citiem ir atriebības, aizvainojuma vai skarba spriedumu nolikšana malā, pret indivīdu, kurš ir izraisījis sāpes un censties šim indivīdam atbildēt ar dāsnumu, līdzjūtību un labvēlību (Enright & Fitzgibbons, 2000). Tātad, abi piedošanas veidi ir brīvi veikta izvēle, kura ir jāpieņem pašam indivīdam, citādi tā var nebūt patiesa piedošana. Kā arī abiem piedošanas veidiem kopīgais ir atbildes reakcija izmaiņa gan sev, gan pāridarītājam atbildēt ar labvēlību, tātad - pozitīva attieksme. Atšķirīgais ir tas, ka piedošana sev ir ļoti svarīgs ir tieši atbildības uzņemšanās posms, jo darbības, kuras ir jāpiedod bieži vien var būt grūtāk piedodamas sev, jo pārkāpj indivīda vērtības. Toties piedošana citiem svarīga tieši ir pāreja no negatīvās motivācijas uz pozitīvās motivācijas palielināšanos.

## SUBJEKTĪVĀS LABKLĀJĪBAS JĒDZIENA SKAIDROJUMS

Mūsdienu pasaules apgriezieni norisinās ļoti strauji. Jautājums par to kas ir “laba dzīve” kādā dzīves posmā aktualizējas ikvienam. To, kas ir laba dzīve indivīds nosaka pats. Jo katrs pats var izvēlēties, kas viņa acīs tiek saprasts ar vārdu “vērtīgs”. Līdz ar to arī katram ir sava subjektīva laimes izpratne jeb labas, laimīgas dzīves izpratne. Ar jēdzienu subjektīvā labklājība tiek saprasts indivīda novērtējums par savu dzīves kvalitāti (Diener, 2000). Subjektīvā labklājība tiek definēta kā vispārējs savas dzīves kvalitātes novērtējums, kurš sevī ietver apmierinātību ar dzīvi, patīkamu emociju piedzīvošanu un relatīvi zemu negatīvu noskaņu piedzīvošanas līmeni (Diener, 1984).

Subjektīvā labklājības zinātniskā puse pēta to kā cilvēki vērtē savu dzīvi - šajā brīdī un ilgākā laika periodā (Diener, Oishi & Lucas, 2003). Cilvēki izjūt spēcīgu subjektīvo labklājību, kad viņi kopumā sajūt vairākas patīkamas sajūtas savā ikdienā, piemēram, kad viņi ir iesaistīti interesantās aktivitātēs, vai arī izjūt vairāk patīkamus, nekā sāpju pilnus brīžus, kā arī, kad viņi ir apmierināti ar savu ikdienas dzīvi.

Latviešu valodas ikdienā jēdzienu subjektīvā labklājība sabiedrība visbiežāk aizvieto ar vārdu “laime”, “labklājība”, u.c. (Upmane, 2010). Toties angļu valodā šis jēdziena pielietojums ir daudz plašāks, niansētāks un katrs vārds ir ar citādu nozīmi, kuru bieži vien latviski tulkot nemaz nav iespējams. Līdz ar to latviešu valodā ir pieņemts, ka šos vārdus apzīmē ar vienu vienotu jēdzienu, kurš cenšas iekļaut visas dzīves kvalitātes nianšes, proti, subjektīvā labklājība. Var uzskatīt, ka subjektīvā labklājība ir vārda “laime” sinonīms, tomēr zinātniskajā literatūrā no šī vārda (“laime”) izmantošanas cenšas izvairīties, jo ar to pārsvarā tiek saprasts šaurāks jēdziena loks nekā ar jēdzienu subjektīvā labklājībā (Diener, et al., 2017). Kopš 1981. gada viens no vadošajiem labklājības pētniekiem ir Eds Dīners (Ed Diener), kurš subjektīvo labklājību definē, kā vairāku dimensiju konstrukt, kurš sastāv no trīs dažādiem komponentiem:

1. Pozitīvu emociju esamība;
2. negatīvu emociju neesamība;
3. apmierinātība ar dzīvi (Myers, Diener, 1995, kā minēts, Upmane, 2010).

No šī jēdziena var izšķirt divus būtiskus aspektus:

1. kognitīvo - kurš sevī ietver kopējo apmierinātību ar dzīvi;
2. afektīvo - kurš ietver indivīda pašnovērtējumu par savu emocionālo stāvokli kādā noteiktā laika periodā (Upmane, 2010).

Subjektīvās labklājības pētnieks Dīners šī jēdziena izpēti skaidro ar trīs konkrētām iezīmēm (Diener, Suh, Oishi, 1997, kā minēts, Upmane, 2010). Kā pirmo no šīm iezīmēm

Dīners min faktu, ka apskatot labklājību ir svarīgi uz to skatīties ne tikai kā uz laimes stāvokļus un emocijām balstītu, bet arī negatīvos un ne tik iepriecinošos stāvokļus, tātad, runājot par labklājību ir svarīgi to apskatīt plašā emociju un stāvokļu kontekstā. Otrā iezīme, kuru svarīgi ir pieminēt, ka pētot subjektīvo labklājību svarīgākais ir paša indivīda subjektīvais vērtējums par paša dzīves apmierinātību, labklājību, nevis indivīda atbilstība kādiem konkrētiem kritērijiem vai “laimīgas dzīves” pazīmēm. Kā vēl viena, trešā iezīme tiek minēta tā, ka subjektīvo labklājību pētnieki apskata vairāk ilgtermiņā, nekā mainīgas emocijas, kuras ikdienu mainās. To skaidrojot ar to, ka īslaicīga laimes sajūta ļoti bieži nav būtiska subjektīvās labklājības rādītājos.

Subjektīvā labklājība var aptvert ļoti daudz dzīves sfēras. Kā arī subjektīvo labklājību var ietekmēt gan dažādas situācijas, gan apstākļi. Neseni pētījumi pierāda to, ka noteikti apstākļi spēj ietekmēt subjektīvo labklājību (Lucas, 2007, kā minēts, Diener, et al., 2017). Kā arī šie dzīves apstākļi neskatoties uz adaptāciju var palikt ilgstoši, pat uz vairākiem gadiem. Tādi apstākļi, kā laulība un bezdarbs spēj ietekmēt apmierinātību ar dzīvi un afektīvo labklājību vēl ilgi pēc tam, kad indivīdi saskarās ar šiem apstākļiem (Diener, et al., 2017). Līdzīgi šim, tika atklāts, ka cilvēki ne visos gadījumos spēj adaptēties notikumiem kā bezdarbs un invaliditāte (Anusic, Yap, Lucas, 2014, kā minēts, Diener, et al., 2017). Pat pēc tam, kad indivīds pēc darba zaudējuma ir atradis kādu citu darbu, ne vienmēr viņa subjektīvie labklājības rādītāji būs tik pat augsti kā pirms tam (Clark, Georgellis, Sanfey, 2001, kā minēts, Diener, et al., 2017). Ir kļuvis skaidrs, ka sekas un izvēles, kuras indivīds savā dzīvē veic un dara, ietekmē viņa subjektīvo labklājību ilgtermiņā (Diener et al., 2017). Līdz ar to ir skaidrs, ka ir iespējams uzlabot subjektīvo labklājību savas dzīves laikā.

Apmierinātība ar dzīvi var tikt saprasta divos veidos: kā vispārējā apmierinātība par dzīvi kopumā vai kā apmierinātība ar dažādām dzīves sfērām (Upmane, 2010). Vispārēja apmierinātība var tik skaidrota kā dzīves kopējā jēga, dzīves piepildījums, u.c. Toties, apmierinātība ar dažādām dzīves sfērām sevī ietver gan darbu, laulību, ienākumiem (Diener, Scollon & Lucas, 2003, kā minēts, Upmane, 2010) Apmierinātība ar dažādām dzīves sfērām var ietvert ļoti daudz aspektus, kurus nevar uzskaitīt. Tomēr vairākiem pētniekiem ir vienotas sfēras, kuras tie uzskata par izcelšanas vērtām. Kā piemēram, Kummins (Cummins, 1996) izvirza 7 dzīves sfēru nozares: materiālā labklājība, veselība, produktivitāte, intimitāte, drošība, sabiedrība un emocionālā labklājība (Upmane, 2010). Toties, Argails (Argyle, 2001) izceļ finanses, veselība stāvokli, darbu, sociālas attiecības, mājokli, ģimeni un atpūtu (Upmane, 2010).

Kā viena no sastāvdaļām, kura spēj ietekmēt subjektīvo labklājību, ir ģimene. Tā parādās arī jau iepriekšminētajās pētnieku būtiskajās dzīves sfēru nozarēs. Sociālā

mijiedarbība ar citiem cilvēkiem un attiecības ar ģimeni - abām šīm ir liela ietekme uz subjektīvo labklājību (Diener, Tamir, Scollon, 2006). Tieši labas attiecības sociālajā vidē ir nepieciešamas, lai nodrošinātu augstāku subjektīvo labklājību. Cilvēki, kuriem ir daži tuvi draugi ir laimīgāki un apmierinātāki ar savām dzīvēm, nekā tie, kuriem nav tuvu attiecību ar nevienu. Kā arī neviens indivīds nav izteikti laimīgs vai apmierināts ar dzīvi bez nevienām labām vai tuvām attiecībām (Diener, Seligman, 2002, kā minēts, Diener, et al., 2006). Specifiskās attiecības, kā piemēram, laulības un ģimene, arī ir attiecināmas ar korelāciju subjektīvai labklājībai (Diener et al., 2006). Konkrētāk, tieši laulātiem cilvēkiem uzrādās augstāka apmierinātība ar dzīvi, nekā tiem, kuri nav precējušies vai ir izšķīrušies, vai ir izšķirti (Diener et al., 1999, kā minēts, Diener et al., 2006). Līdzīgi, arī vecāku šķiršanās spēj atstāt negatīvas sekas uz subjektīvo labklājību (Gohm, Oishi, Darlington, & Diener, 1998, kā minēts, Diener et al., 2006). Šie pētījumi uzrāda, ka izmainot sociālās attiecības, var izmainīt arī apmierinātību ar dzīvi.

Kā vēl viens no aspektiem, kas būtiski spēj ietekmēt subjektīvo labklājību ir finansiālais stāvoklis jeb ienākumi (Diener, Oishi, et al., 2018). Tieši finansiālā situācija var nozīmīgi ietekmēt subjektīvo labklājību valstīs ar zemākiem valsts kopprodukta rādītājiem un iedzīvotājiem ar zemākiem ienākumiem (Diener, Biswas-Diener, 2002, kā minēts, Upmane, 2010). Lai gan pastāv tendence domāt, ka “nauda nespēj sniegt laimi”, pētnieki uzskata, ka subjektīvā labklājība ir augstāka tad, ja ir nodrošinātas pamata vajadzības un ir pietiekoši ienākumi, lai to nodrošinātu (Tov & Diener, 2013). Kā arī tiek uzskatīts, ka augsts un labi nodrošināts finansiālais stāvoklis līdz vienam punktam, kur tas ir jau pietiekami augsts lielāku apmierinātību ar dzīvi nespēj sniegt (Diener, Oishi, et al., 2018). Tomēr psiholoģiskās vajadzības, kā piemēram, kompetence un spējas konkrētā jomā var uzlabot iespējas nopelnīt lielākus ienākumus, un būt vairāk apmierinātākam ar dzīvi (Tov & Diener, 2013). Tātad, var secināt, ka pat tādu sfēru kā finanses, kur sabiedrībai ir tendence domāt, ka ir “laimes spēle”, ir iespējams mainīt, ja ir motivācija mainīt, piemēram, arī psiholoģiskās vajadzības.

Kopumā var secināt, ka indivīda subjektīvo viedokli par savu labklājību ietekmē gan viņa ekonomiskais stāvoklis, darbs, izglītība, attiecības ar ģimeni, veselības stāvoklis un citi indivīda izvirzītie mērķi vai standarti savai dzīvei. Tātad šeit var būt iekļauti gan pozitīvi un priecīgi notikumi, gan negatīvie dzīves notikumi. Subjektīvā labklājība motivē sasniegt konkrētos mērķus un līdz ar to ietekmē ne tikai indivīda ienākumus, konkrētu sociālo uzvedību, bet tieši subjektīvā labklājība var tieši ietekmēt arī indivīda fizisko veselību (DeNeve, Diener, Tay, & Xuereb, 2013). Indivīdiem, kuriem ir augsti rādītāji subjektīvā labklājībā ir augstāki rādītāji veselīgā uzvedībā.

# PIEDOŠANAS UN PIEDOŠANAS SEV SAISTĪBA AR SUBJEKTĪVO LABKLĀJĪBU

Apskatot piedošānu no vairākām pusēm un dažādiem veidiem kā saskarties ar šo fenomenu, vairāki pētījumi apgalvo, ka piedošana spēj atstāt sekas uz indivīdu ilgtermiņā. Līdz ar to, var secināt, ka piedošana spēj atstāt sekas arī uz subjektīvo labklājību. Subjektīvo labklājību katram indivīdam spēj ietekmēt vairāki un dažādi aspekti, līdz ar to, arī ir dažādi aspekti, kas spēj paredzēt to, ka piedošānai ir saistība ar apmierinātību ar dzīvi.

Cilvēki, kuri ir tendēti piedod citiem cilvēkiem uzrāda zemākus trauksmes, depresijas un naidīguma rādītājus (Thompson et al., 2005, kā minēts, McCullough & Witvliet, 2009). Kā arī, cilvēki, kuriem ir spēcīga tieksme piedot, vai arī ar zema tieksme atriebt pāridarītājam uzrāda zemāku risku saskarties ar nikotīna atkarību izraisošiem veselības traucējumiem, depresīviem traucējumiem un vairākiem trauksmes traucējumiem (Kendler et al., 2003, kā minēts, McCullough & Witvliet, 2009).

Augstāki rādītāji spējā piedot kopumā paredz labāku mentālo un psihisko veselību, tāpat kā augstus rādītājus reliģiozitāte, paškontrolē un laimē (Toussaint, Owen, & Cheadle, 2012). Tendence piedot uzrāda arī augsta asinsspiediena mazināšanos (Lawler - Row et al., 2003, kā minēts, Plauča, 2014), kā arī piedošana paaugstina labklājību un apmierinātību ar dzīvi (Ysseldyk, Matheson, & Anisman, 2007, kā minēts, Plauča, 2014).

Piedošana pozitīvi korelē ar tādiem rādītājiem kā psiholoģiskā labklājība, fiziskā veselība un vēlamie attiecību iznākumi (Worthington, Schreier, 2004, kā minēts, McCullough, Witvliet, 2009). Cilvēki, kuri piedod citiem, uzrāda zemākus trauksmes un depresijas rādītājus (Brown, 2003; Thompson et al., 2005, kā minēts McCullough, Witvliet, 2009). Kā arī cilvēki ar izteiktu piedošānas tendenci (vai arī mazāku vēlmi atriebties citiem, kad ir sāpināti no citiem) piedzīvo samazinātu risku no nikotīna atkarībām, kā arī citām vielu atkarībām, depresīviem traucējumiem un dažādiem trauksmes traucējumiem (Kendler et al., 2003, kā minēts, McCullough, Witvliet, 2009). Piedošana tiek asociēta arī ar labāku psiholoģisko labklājību, augstu apmierinātību ar dzīvi, kā arī ar vairāk piedzīvotām pozitīvām, nekā negatīvām emocijām, kā arī tiek uzrādīti zemāki rādītāji pie garīgās veselības simptomiem (Bono, McCullough, Root, 2006, kā minēts McCullough, Witvliet, 2009).

Vairāki pētījumi pēdējos gados uzrāda, ka cilvēki, kuri tik vien kā savās domās tikai iedomājas par tādu scenāriju, kur viņi piedod saviem pāridarītājiem, uzrāda zemākus rādītājus kardiovaskulārajās reakcijās (kā piemēram, asinsspiediens un sirdsdarbība) nekā tad, ja tiek

atsauks atmiņā šis pāridarītājs un viņam netiek piedots (Lawler et al., 2003; Witvliet, Ludwig, & Vander Laan, 2001, kā minēts, McCullough, Witvliet, 2009).

Piedošana tiek uzskatīta par garīgās vai fiziskās veselības cēloni. Tas vismaz daļēji ir tādēļ, ka patiesa piedošana spēj aizkavēt neatbilstošas atbildes dažādās situācijās un piedošana pastiprina labvēlīgo emociju regulēšanas procesu. Kā arī piedošanas nodrošina alternatīvu atbildi dažādām psiholoģiskām reakcijām, kuras atstāj negatīvas sekas kā garīgai, tā fiziskai veselībai (Witvliet & McCullough, 2005, kā minēts, McCullough, Witvliet, 2009).

Piedošana var palīdzēt kā alternatīva arī smēķēšanai, alkohola lietošanai vai narkotiku lietošanai, ja šīs vielas tiek lietotas, lai tiktu galā ar negatīvajām emocijām un sociālo pieredzi (Kendler et al., 2003, kā minēts, McCullough, Witvliet, 2009). Patiesa piedošana spēj veicināt arī labvēlīgus emociju regulēšanas procesus, tai skaitā, spēju veiksmīgāk apstrādāt informāciju, kas savukārt veicina līdzjūtīgu un žēlsirdīgu domu pieņemšanu, kā arī, jūtas un uzvedību, kas ir vairāk saistīta ar pozitīvu attieksmi (Witvliet et al., 2001, kā minēts, McCullough, Witvliet, 2009). Piedošana ietekmē arī sociālo atbalstu, kas ir spēcīgs garīgās un fiziskās veselības prognozētājs (House, Landis, Umberson, 1988, kā minēts, McCullough, Witvliet, 2009). Cilvēki, kuri piedod saviem pāridarītājiem, labāk saglabā pozitīvas attiecības ar saviem partneriem, viņi spēj labāk izmantot sociālo atbalstu, piedzīvot tuvību attiecībās.

Skatoties no otras puses, tieši nespēja piedot tuvās attiecībās partnerus var novest pie “psiholoģiskās spriedzes”, kas ir asociēta ar nespēju darīt labvēlīgu rīcību cilvēkam ar kuru mums ir tuvas attiecības (Karremans, Van Lange, Ouwerkerk, & Kluwer, 2003, kā minēts, McCullough, Witvliet, 2009). Šī spriedze var samazināt apmierinātību ar dzīvi jeb subjektīvo labklājību, kā arī pašvērtējumu, vienlaikus palielinot negatīvo afektu. Turklāt saskaroties ar piedošanu savā ikdienā un praktizējot to, cilvēki vairāk spēj fokusēties arī uz citiem cilvēkiem, vairāk iesaistīties brīvprātīgajā darbā un vairāk veicināt motivāciju iesaistīties labdarībā (Karremans, Van Lange, & Holland, 2005, kā minēts, McCullough, Witvliet, 2009).

Pēdējā laika pētījumi pierāda to, ka piedošanas pētījumos varētu būt jauns atzars jaunai motivācijai rūpēties par citiem cilvēkiem, ko varētu izskaidrot ar saikni starp piedošanu un veselību. Respektīvi, sabiedrība kļūst motivētāka dzīvot veselīgāku dzīvi, vairāk domāt par to kā dzīvot labāk, dzīvot prātīgāk un rūpēties par citiem. Līdz ar to tas ir jauns atzars tam, ka cilvēki sāk vairāk piedot, jo arvien vairāk domā par to cik veselīgs ir viņš kā cilvēks un kā viņš var piedot gan citiem, gan sev. Jo bieži vien garīgi nestabiliem cilvēkiem piedošanas process ir grūtāks. Rūpīgs darbs vēl ir jāpieliek, lai izpētītu mainīgos, kas varētu radīt neveselīgas attiecības starp piedošanu un subjektīvo labklājību. Piemēram, augsti rādītāji neirotizmā var paredzēt zemākus rādītājus piedošanā, kā arī citi psihiatriski traucējumi un zemāka psiholoģiskā labklājība (Hetteema, Neale, Myers, Prescott, & Kendler, 2006, kā

minēts, McCullough, Witvliet, 2009). No otras puses, piedošanu un subjektīvo labklājību nevar sasaistīt tikai un vienīgi ar nemainīgiem personības procesiem (Bono, McCullough, & Root, 2006, kā minēts, McCullough, Witvliet, 2009), jo piedošanas pētījumi rāda, ka dienās, kad cilvēki piedod vairāk nekā tiem raksturīgi, viņiem ir arī augstāki rādītāji subjektīvajā labklājībā (mazāk negatīvie afekti un vairāk pozitīvie afekti, augstāka apmierinātība ar dzīvi).

Lai gan ir izpētīti pamata mainīgie, lai izprastu korelāciju starp piedošanu, veselību un apmierinātību ar dzīvi, ir svarīgi pievērst lielāku uzmanību vēl citiem ārkārtīgi svarīgiem mainīgajiem, kuri ietekmē šo procesu un vēl nav apskatīti (McCullough, Witvliet, 2009). Šajā nodaļā apskatītie faktori, kuri korolē ar piedošanu ir ļoti plaši un daudzi no tiem skar arī subjektīvās labklājības veidošanos. Tāpēc šajā pētījumā tiek izvirzīta hipotēze, ka jo augstāki rādītāji uzrādīsies piedošanā sev un piedošanā citiem, jo augstāki rādītāji uzrādīsies arī pie subjektīvās labklājības.

## METODE

### Pētījuma dalībnieki

Pētījuma ietvaros tika veikts korelatīvi aprakstošs pētījums un tika ievākti anonīmi dati no 224 respondentiem, vecumā no 18 līdz 69 gadiem ( $N = 224$ , 18 - 25 g.v. = 81, 26 - 31 g. v. = 30, 32 - 37 g. v. = 23, 38 - 43 g. v. = 24, 44 - 50 g. v. = 25, 51 - 56 g.v. = 16, 57 - 69 g.v. = 20). Respondentu vidējais vecums - 35 gadi ( $SD = 13,63$ ). No respondentiem 195 ir sievietes (87,1%) un 29 vīrieši (12,9%). Lielākā daļa respondentu ir precējušies (37,9%) vai ir attiecībās pašreiz (34,8%). Kā arī tieši 50% respondentu ir bērnu un 50% respondentu nav bērnu. Lielākā daļai respondentu ir augstākā izglītība (67,9%).

Pētījuma dalībnieki tika atlasīti nejauši, jo anketa tika izplatīta caur sociālo tīklu "Facebook". Kā arī respondenti netika iedalīti grupās pēc dzimuma vai vecuma.

### Instrumentārijs

Pētījuma ietvaros tika izmantotas trīs aptaujas, lai izmērītu piedošanu, piedošanu sev un subjektīvo labklājības līmeni.

Lai izmērītu piedošanu, tika izmantota pašnovērtējuma piedošanas aptauja - Enraita piedošanas aptauja (Enright Forgiveness Inventory; Enright & Rique, 2004). Latvijā šo aptauju adaptējusi I.Maderniece, 2010. gadā. Aptauja sastāv no 60 apgalvojumiem, kas ietver 3 apakšskalās sfēras - emocionālā, uzvedības un kognitīvā sfēras. Katrā sfērā pa 20 jautājumiem, kuri jānovērtē pēc Likerta skalas (kur 1 - „gandrīz nekad nepiekrītu” un 7 - „gandrīz vienmēr piekrītu”). Augstāks punktu skaits atspoguļo augstākus rādītājus piedošanā.

Piedošana sev tika mērīta ar Hartlenda piedošanas sev skalas aptauju (Heartland Self-forgiveness scale, Thompson & Snyder, 2005). Šo skalu Latvijā adaptējusi V.Balode 2017. gadā bakalaura darba ietvaros. Šī ir pirmā aptauja par piedošanu sev un tā sastāv no 18 apgalvojumiem, ietverot 3 apakšskalās, katrā 6 novērtējumi. Tie aptver piedošanu sev, piedošanu citiem un piedošanu dažādām situācijām. Apgalvojumi jānovērtē pēc Likerta skalas (kur 1 - „gandrīz nekad nepiekrītu” un 7 - „gandrīz vienmēr piekrītu”). Augstāks punktu skaits atspoguļo augstākus rādītājus piedošanā sev.

Savukārt subjektīvās labklājības līmenis tika mērīts ar „Apmierinātība ar dzīvi” skalu (Satisfaction With Life; Davot & Diener, 1993). Šīs aptaujas adaptācija Latvijā ir veikta 2005.gadā (Maslovska, Voitkāne, Miezīte, & Rašcevska, 2005;  $\alpha = 0,80$ ), bet šajā pētījumā tika izmantota A.Upmanes adaptācija, kura tika veikta 2010.gada promocijas darba ietvaros un kur iekšējās saskaņotības rādītājs ir augstāks  $\alpha = 0,83$ . Aptauju veido 5 apgalvojumi, kuri

sevī ietver jautājumus par apmierinātību ar dzīvi. Šie apgalvojumi respondentam jānovērtē pēc Likerta skalas (kur 1 - „gandrīz nekad nepiekrītu” un 7 - „gandrīz vienmēr piekrītu”). Augstāks punktu skaits norāda uz augstāku apmierinātību ar dzīvi.

#### Pētījuma procedūra

Pētījuma anketēšana tika veikta elektroniski, ievācot datus internetā, caur interneta vietni “Google Forms”. Respondenti kā pirmo aptauju aizpildīja Apmierinātību ar dzīvi, tad sekoja Enraita piedošanas aptauja un pēdējā Hartlenda piedošana sev aptauja. Kā arī tika ievākti demogrāfiskie dati - dzimums, vecums, izglītības līmenis, attiecību statuss un bērnu skaits. Anketas izpilde bija anonīma un brīvprātīga, kā arī bez laika ierobežojuma. Par anketas izpildi netika piedāvāta atlīdzība. Pēc datu ievākšanas tika veikta datu apstrāde.

## REZULTĀTI

Lai pārbaudītu izvirzīto pētījuma hipotēzi, rezultātu analīzei tika izmantotas aprakstošās statistikas metodes. Iegūtie dati tika aprēķināti izmantojot SPSS programmas 22.versiju. Pētījuma empīriskie dati tika apstrādi saskaņā ar katra testa atslēgu. Katrai aptaujas skalai tika veikta ticamības pārbaude un noteikta atbilstība normālam sadalījumam, izmantojot Kolmogorova - Smirnova kritētēriju. Tika aprēķināti aprakstošās statistikas dati (skat.1.tabulu). Savukārt sakarību pētīšanai tika izmantota korelācijas analīze, kur tika aprēķināts Spīrmena rangu korelācijas koeficients (skat. 2.tabulu).

Kā pirmie rādītāji, tika aprēķināti visu trīs aptauju skalu iekšējās saskaņotības rādītāji, izmantojot Kronbaha alfas koeficientu (skat.1.tabulu), lai noskaidrotu to šī pētījuma aptauju skalu ticamību konkrētajā izlasē.

*1.tabula*

### **Apmierinātības ar dzīvi, Enraita piedošanas un Hartlenda piedošanas aptauju aprakstošās un secinošās statistikas rādītāji (N = 224)**

	M	SD	$\alpha$	Kolmogorova-Smirnova tests
Apmierinātība ar dzīvi	23,27	4,94	0,64	0,10
Enraita piedošanas skalas				
Emocionālā sfēra	80,94	21,11	0,95	0,62
Uzvedības sfēra	91,52	18,57	0,95	0,73
Kognitīvā sfēra	80,22	21,37	0,95	0,77
Hartlenda piedošanas skalas				
Piedošana sev	25,88	5,23	0,66	0,85
Piedošana citiem	29,21	4,70	0,59	0,90
Piedošana situācijām	29,42	5,29	0,68	0,72

Iegūtie rezultāti uzrāda, ka visas skalas ir ar pietiekami augstu iekšējo saskaņotību (augstākā  $\alpha = 0,95$  un zemākā  $\alpha = 0,59$ ), tas nozīmē, ka pētījumā izmantotās aptaujas sniedz pietiekami ticamus rādītājus. Saskaņotības rādītāji Hartlenda piedošanas aptaujas, apakšskalai Piedošana citiem, Kronbaha alfas koeficients sākotnēji uzrādīts kā  $\alpha = 0,53$ , tomēr izņemot 8. jautājumu Kronbaha alfu izdevies palielināt uz  $\alpha = 0,59$ . Līdz ar to visas pētījumā izmantotās aptaujas uzrāda pietiekami ticamus rādītājus.

Lai noteiktu, kura statistikas metode jāizmanto veicot rezultātu analīzi, tika pārbaudīts vai rezultātu empīriskais sadalījums atbilst normālam sadalījumam. Kolmogorova - Smirnova testa rezultāti (skat. 1.tabulu) uzrāda, ka pētījumā izmantotās aptauju skalas neuzrāda statistiski nozīmīgas atšķirības starp empīrisko un teorētisko sadalījumu ( $p > 0,05$ ), līdz ar to

tas neatbilst normālam sadalījumam. Tāpēc korelāciju analizē tiks izmantota Spīrmena korelācijas koeficients (skat. 2.tabulu).

Lai pārbaudītu pētījumā izvirzīto hipotēzi - jo augstāki rādītāji piedošanā sev un piedošanā citiem, jo augstāki subjektīvās labklājības rādītāji, tika veikta korelācijas analīze. Tā kā pētījuma izlase neatbilst normālam sadalījumam, tad tika izmantota Spīrmena korelācijas koeficients.

2.tabula

**Apmierinātības ar dzīvi, Enraita piedošanas un Hartlenda piedošanas aptauju korelācijas koeficienti (N = 224)**

		Subjektīvā labklājība
Piedošana citiem		
	Emocionālā sfēra	0,22**
	Uzvedības sfēra	0,30**
	Kognitīvā sfēra	0,24**
Piedošana sev		
	Piedošana sev	0,14*
	Piedošana citiem	0,32**
	Piedošana situācijām	0,30**

\*\* p<0,01; \* p<0,05

Aprēķinot šo koeficientu (skat. 2.tabulu), pētījuma rezultāti uzrāda statistiski nozīmīgas pozitīvas korelācijas starp subjektīvo labklājību un piedošanas emocionālo sfēru ( $r = 0,22$ ,  $p < 0,01$ ), piedošanas uzvedības sfēru ( $r = 0,30$ ,  $p < 0,01$ ), piedošanas kognitīvo sfēru ( $r = 0,24$ ,  $p < 0,01$ ) un otrādi. Statistiski nozīmīgas korelācijas parādās arī starp subjektīvo labklājību un piedošanu sev ( $r = 0,14$ ,  $p < 0,05$ ), piedošanu citiem ( $r = 0,32$ ,  $p < 0,01$ ) un piedošanu situācijām ( $r = 0,30$ ,  $p < 0,01$ ). Līdz ar to pētījuma hipotēze apstiprinās.

## DISKUSIJA

Bakalaura darba mērķis bija apkopot pieejamo informāciju par piedošanu citiem, piedošanu sev un subjektīvo labklājību psiholoģijas aspektā. Kā arī noskaidrot kā piedošana citiem un piedošana sev korelē ar subjektīvo labklājību. Pētījumā izvirzītā hipotēze - jo augstāki rādītāji piedošanā sev un piedošanā citiem, jo augstāki subjektīvās labklājības rādītāji pilnībā tika apstiprināti.

Aplūkojot iegūto sakarību rezultātus, var secināt, ka jo vairāk cilvēks spēj piedot citiem, jo apmierinātāks ar dzīvi viņš jūtas un otrādi. Pie kam, nozīmīga ir piedošana gan emocionālā ziņā, gan kognitīvā, gan, ja tā izpaužas indivīda uzvedībā.

Iegūtie sakarību rezultāti norāda uz to, ka, piedošana un indivīda emocionālie procesi ir savstarpēji saistīti. Var pieņemt, ja cilvēks piedod vai saņem piedošanu, tad viņa emocionālie procesi var mainīties. Iespējams, ja indivīdam izmainās emocijas un sajūtas pret otru cilvēku, pazūd negatīvās emocijas un viņš tās aizstāj ar pozitīvām un labvēlīgām emocijām. Kas savukārt spēj izmainīt indivīda apmierinātību ar dzīvi. Arī citi autori min (Hampes, 2016), ka piedošana pastiprina labvēlīgo emociju regulēšanu, jo cietušais ir atbrīvojies no negatīvā pret pāridarītāju, respektīvi, naidīguma, domām par atriebšanos un verbālās agresijas un aizstāj tās ar labvēlīgumu pret pāridarītāju. Un tas savukārt sasaistās ar augstāku subjektīvo labklājību, kuru veido lielāka pozitīvā afekta klātbūtne un mazāk negatīvo afektu

Rezultāti rāda, ka cilvēks, kurš piedod, un kura izmaiņas piedošanā var redzēt arī viņa uzvedībā, izjūt augstāku apmierinātību ar dzīvi. Ja cilvēkam ir vēlme attiekties pret citiem ar labvēlīgāk, tas veicina labāku saskarsmi ar apkārtējiem un attiecīgi var paaugstināt subjektīvo labklājību, Arī citi pētījumi parāda, ka patiesa piedošana spēj veicināt uzvedību, kas ir vairāk saistīta ar pozitīvu attieksmi pret citiem (Witvliet et al., 2001, kā minēts, McCullough, Witvliet, 2009). Tātad, jo labvēlīgāka un pozitīvāka ir attieksme pret cilvēku, kuram ir jāpiedod, jo augstāka apmierinātība ar dzīvi būs pašam indivīdam.

Savukārt, ja cilvēks piedod pāridarītājam arī kaut vai tikai domās vai domās izjūt labvēlību, vēlmi pāridarītājam atdarīt ar labu, kā arī nenoncinā un respektē šo cilvēku - viņa apmierinātība ar dzīvi ir augstāka. Tas skaidrojams ar to, ka piedošana iekļauj arī ar cilvēka kognitīvo sfēru, respektīvi, indivīda domas un uzskatus par konkrēto cilvēku. Arī citi pētījumi (Thompson et al., 2005, kā minēts, McCullough & Witvliet, 2009) uzrāda saistību ar to, ka cilvēki, kuri ir tendēti piedot citiem cilvēkiem, uzrāda zemākus trauksmes, depresijas un naidīguma rādītājus līdz ar to indivīda domas un uztveri par konkrēto indivīdu, kuram ir jāpiedod spēj ietekmēt vispārējos domāšanas un uztveres stāvokļus. Kā arī, piedodot kaut vai

tikai domās, indivīdam spēj uzlaboties veselības stāvoklis (zemāki rādītāji kardiovaskulārājās reakcijās), kas ir būtisks aspekts apmierinātībai ar dzīvi (Lawler et al., 2003; Witvliet, Ludwig, & Vander Laan, 2001, kā minēts, McCullough, Witvliet, 2009).

Arī apskatot sakarību starp piedošanu sev un subjektīvo labklājību, rezultāti uzrāda nozīmīgu saistību. Jo vairāk indivīds spēj piedot sev, jo apmierinātāks ar dzīvi viņš ir un otrādi. Var pieņemt, ka izdarot šīs labvēlīgās pārmaiņas, piedodot sev, cilvēks veicina gan mīlestību pret sevi pašu, gan sevis pieņemšanu un tādejādi paaugstina arī savu apmierinātību ar dzīvi. Arī citi pētnieki (Hall, Fincham, 2005, kā minēts, McLaughlin, Wohl, 2014) atzīst, ka apmierinātību ar dzīvi var uzlabot, piedodot sev, respektīvi, ja mazina negatīvos emocionālos un psiholoģiskos stāvokļus, kas rodas, ja, piemēram, indivīds rīkojas pretēji savām vērtībām, tādejādi izjūtot kaunu un vainas izjūtu.

Rezultātos piedošana citiem uzrāda statistiski nozīmīgu pozitīvu korelāciju ar subjektīvo labklājību, tātad jo vairāk indivīds spēj piedodot savam pāridarītājam jeb otram cilvēkam, jo apmierinātāks ar dzīvi viņš ir un otrādi Cilvēki, kuri piedodot saviem pāridarītājiem, labāk saglabā pozitīvas attiecības ar saviem partneriem, viņi spēj labāk izmantot sociālo atbalstu, piedzīvot tuvību attiecībās, kas, savukārt, ir nozīmīgs apmierinātības ar dzīvi komponents. Tieši tuvas attiecības ar citiem cilvēkiem un specifiskas attiecības, kā piemēram, laulība un ģimene korelē ar apmierinātību ar dzīvi. Un kā min citi autori (McCullough, 1997) tieši piedošana citiem spēj uzlabot vispārējo attiecību kvalitāti. Tiek atzīts, ka vēlme piedot un tikt piedotam ir vissvarīgākā iezīme laulības kvalitātei un tās ilgtermiņam. Respektīvi, mainot savas sociālās attiecības, piedodot citiem, mainās arī subjektīvā labklājība.

Arī tad, ja indivīds spēj piedot situācijai kā tādai, viņa apmierinātība ar dzīvi ir augstāka. Šo sakarību var izskaidrot ar to, ka subjektīvā labklājība var aptvert ļoti daudz dzīves sfēras un dažādas situācijas, gan apstākļi spēj to ietekmēt. Neseni pētījumi pierāda to, ka noteikti apstākļi spēj ietekmēt subjektīvo labklājību (Lucas, 2007, kā minēts, Diener, et al., 2017). Šie dzīves apstākļi neskatoties uz adaptāciju var palikt ilgstoši, pat uz vairākiem gadiem. Arī citi autori (Diener, et al., 2017) min, ka, piemēram, tādi apstākļi, kā laulība un bezdarbs spēj ietekmēt apmierinātību ar dzīvi vēl ilgi pēc tam, kad indivīdi saskarās ar šiem apstākļiem. Savukārt, ja šiem apstākļiem ir spēts piedot un negatīvo pieredzi aizstāt ar labvēlīgām izmaiņām, tad, iespējams, ir lielāka iespēja piedzīvot augstāku apmierinātību ar dzīvi un otrādi.

Apskatot pētījuma stiprās pusēs, tas ko ir vērts pieminēt ir plašā pētījuma izlase. Ar to saprotot respondentu vecuma variāciju (18-69 gadi), kā arī respondentu skaitu ( $N= 224$ ), ņemot vērā arī to, ka aptaujas bija salīdzinoši apjomīgas. Papildus ir jāņem vērā arī daži

ierobežojoši faktori, kuri varētu ietekmēt pētījuma rezultātus. Viens no šādiem faktoriem var būt Hartlenda piedošanas sev skalu nedaudz pazeminātie iekšējās saskaņotības rādītāji, tādēļ būtu vēlams šo skalu jautājumus veicot nāmakos pētījumus pārskatīt un atkārtoti izvērtēt. Kā arī subjektīvās labklājības aptaujas iekšējais saskaņotības līmenis šajā pētījumā ir zemāks kā citos Latvijā veiktos pētījumos ar šo aptauju, kas varētu liecināt, ka, iespējams, aptauju aizpildīšanā ir bijusi paviršība vai respondenti aptauju aizpilda nemotivēti, tikai formalitātes pēc.

Pētījuma rezultāti ir nozīmīgi, jo tiek parādīta piedošanas citiem un piedošanas sev būtiskā nozīmē indivīdam un tas, kā piedošana veido saistību ar cilvēka apmierinātību ar dzīvi. Tāpat ir nozīmīgi redzēt, ka iespējams piedošana var tik aplūkota caur tik dažādiem cilvēka procesiem, kuri veido saistību ar subjektīvo labklājību - gan emocionāli, gan uzvedības, gan kognitīvā ziņā.

Pētījumu būtu interesanti papildināt, veicot pētījumu par to kā piedošana sev un citiem var būt kā motivācija rūpēties par sevi un citiem cilvēkiem. Būtu vērtīgi plašāk apskatīt saikni starp piedošanu, apmierinātību ar dzīvi un veselību. Kā iepriekš minēts arī teorētiskajā daļā, cilvēki arvien vairāk sāk domāt par to cik viņi ir veselīgi, cik ļoti seko līdzī veseliņa uztura tendencēm (McCullough, Witvliet, 2009), tāpēc būtu interesanti izpētīt vai cilvēku motivācija piedot sev un citiem saistās ar rūpēm par veselību un kā indivīds ar piedošanu var palīdzēt sev un citiem.

## SECINĀJUMI

Bakalaura darba ietvaros tika apkopota un analizēta informācija par piedošanu citiem, piedošanu sev un subjektīvo labklājību psiholoģijas aspektā. Kā arī bakalaura darba mērķis bija noskaidrot kā piedošana citiem un piedošana sev korelē ar subjektīvo labklājību.

Analizējot pētījuma literatūru piedošana un subjektīvā labklājība ir tikusi sasaistīti netieši arī citos pētījumos, piemēram, augstāki rādītāji spējā piedot kopumā uzrāda labāku mentālo un psihisko veselību, tāpat kā augstus rādītājus reliģiozitāte, paškontrolē un laimē (Toussaint, Owen, & Cheadle, 2012). Kā arī piedošana jau kādu laiku tiek uzskatīta par svarīgu procesu strādājot ar mentālo veselību (Fitzgibbons, 1986, kā minēts, Webb, J. R., Bumgarner, D. J., et al., 2017). Pieminot arī to, ka piedošana tiek saistīta gan ar pašu indivīdu, gan ar indivīda attiecībām ar citiem. Toties šajā pētījumā nozīmīgi ir tas, ka piedošana citiem un piedošana sev tiek apskatīti tieši saistībā ar indivīdada apmierinātību ar dzīvi.

Bakalaura darba galvenās teorētiskās atziņas par piedošanu citiem un piedošanu sev secina to, ka piedošana sev ir pret sevi adresēto negatīvo sajūtu palaišana vaļā un to aizvietošana ar pašcieņu un labvēlību pret sev izdarītu nepatiesu vai nelegālu rīcību (Dillon, 2001), toties piedodot citiem, veidojas process, kad indivīds ir atbrīvojies no negatīvā pret pāridarītāju un to aizvieto ar labvēlīgām emocijām un attieksmes izmainīšanos pret šo pāridarītāju (APA, 2006). Kā arī abiem piedošanas veidiem kopīgais ir atbildes reakcija izmaiņas gan sevī, gan pāridarītājam atbildēt ar labvēlību, tātad - pozitīva attieksme abos piedošanas konstruktos.

Savukārt, ar jēdzienu subjektīvā labklājība tiek saprasts indivīda novērtējums par savu dzīves kvalitāti (Diener, 2000). Subjektīvo viedokli par savu apmierinātību ar dzīvi veido gan indivīda ekonomiskais stāvoklis, gan nodarbošanās, izglītība, attiecības ar ģimeni, veselības stāvoklis un citi indivīda izvirzītie mērķi vai standarti savai dzīvei. Tātad šeit var būt iekļauti gan pozitīvi un priecīgi notikumi, gan negatīvie dzīves notikumi. Subjektīvā labklājība motivē sasniegt konkrētos mērķus un līdz ar to saistās ne tikai ar indivīda ienākumiem, konkrētu sociālo uzvedību, bet tieši subjektīvā labklājība var tieši ietekmēt arī indivīda fizisko veselību (Neve, Diener, Tay, & Xuereb, 2013).

Pētījuma rezultāti liecina par to, ka piedošana citiem un piedošana sev uzrāda statistiski nozīmīgas pozitīvas korelācijas ar subjektīvo labklājību, kas nozīmē, ka pētījuma hipotēze ir apstiprinājusies.

## IZMANTOTĀ LITERATŪRA

Anusic, I., Yap, S.C.Y., & Lucas, R.E. (2014). Testing set-point theory in a Swiss national sample: Reaction and adaptation to major life events. *Social Indicators Research*, 119, 1265-1288

American Psychological Association (2006). *Forgiveness: A sampling of research results*. Washington, DC: Office of International Affairs.

Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. In D. Kahneman, & E. Diener (Eds.), *WellBeing: The Foundations of Hedonic Psychology* (353-373). New York: Russell Sage Foundation.

Balode, V. (2017) Piedošanas saistība ar piedošanu sev topošajiem pieaugušajiem ar ārpus diādes attiecību pieredzi. *Bakalaura darbs*. Rīga: Latvijas Universitāte.

Bono, G., McCullough, M. E., & Root, L. M. (2006). *Forgiveness and well-being*. Coral Gables, FL: University of Miami.

Brown, R. P. (2003). Measuring individual differences in the tendency to forgive: Construct validity and links with depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 759-771.

Clark, A.E., Georgellis, Y., Sanfey, P. (2001). Scarring: The psychological impact of past unemployment. *Economica*, 68, 221 - 241.

Cummins, R.A. (1996). The domains of life satisfaction: an attempt to order chaos, *Social Indicators Research* 38, 303-332.

Diener E. and Seligman M.E.P. (2002). Very happy people. *Psychological Science* 13: 80–83.

Diener E. and Suh E.M. (1999). National differences in subjective well-being. In: Kahneman, D., Diener, E. and Schwarz, N. (eds) *Well-Being: Foundations of Hedonic Psychology*, pp 434–450. Russell Sage Foundation, New York

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.

Diener, E. (2000). Subjective Well-Being. *American Psychologist*. 55.1, 35.

Diener, E., Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*, 57, 119-169.

Diener, E., Heintzelman, S., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, D., Oishi, S. (2017). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology*, 8 (2), 87-104.

Diener, E., Tamir, M., & Scollon, C. N. (2006). Happiness, life satisfaction, and fulfillment: The social psychology of subjective well-being. *Bridging social psychology: The*

*benefits of transdisciplinary approaches*. Hillsdale, NH: Erlbaum.

Diener, E., Oishi, S., & Lucas R.E. (2003). Personality, culture, and subjective wellbeing: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.

Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2003). The evolving concept of subjective well-being: the multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, 15, 187–219.

Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings of subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 96, 123 – 139.

Enright, R. D. & Fitzgibbons, R. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: APA Books.

Enright, R. D., and the Human Development Study Group. (1991). The moral development of forgiveness. *Handbook of moral behavior and development*. 1, 123-152.

Enright, R. D., North, J. (1998). *Exploring forgiveness*. Madison, WI: University of Wisconsin Press.

Exline, J. J., Baumeister, R. F., Bushman, B. J., Campbell, W. K., & Finkel, E. J. (2004). Too proud to let go: Narcissistic entitlement as a barrier to forgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 894-912.

Fitzgibbons, R. P. (1986). The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 23(4), 629-633.

Fincham, F. D. (2000). The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Personal Relationships*, 7, 1-23.

Freedman, S. (2011). What it means to forgive and why the way we define forgiveness matters. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 17, 334-338.

Freedman, S., Enright, R. D. (2017). The Use of Forgiveness Therapy with Female Survivors of Abuse. *Journal of Women's Health Care*. 6.

Freedman, S., Zarifkar, T. (2015). The Psychology of Interpersonal Forgiveness and Guidelines for Forgiveness Therapy: What Therapists Need to Know to Help Their Clients Forgive. *Spirituality in Clinical Practice*, 3, 45-58.

Gohm, C. L., Oishi, S., Darlington, J., & Diener, E. (1998). Culture, parental conflict, parental marital status, and the subjective well-being of young adults. *Journal of Marriage and the Family*, 60(2), 319-334.

Greer, T., Berman, M., Varan, V., Bobrycki, L., & Watson, S. (2005). We are a religious people; we are a vengeful people. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 44, 45-57.

- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24*(5), 621-637.
- Hampes, W. (2016). The Relationship Between Humor Styles and Forgiveness. *Europe's Journal Of Psychology, 12*, 338-47
- Hargrave, T. D. (1994). *Families and forgiveness: Healing wounds in the intergenerational family*. New York: Brunner/Mazel.
- Hettema, J. M., Neale, M. C., Myers, J. M., Prescott, C. A., & Kendler, K. S. (2006). A population-based twin study of the relationship between Neuroticism and internalizing disorders. *American Journal of Psychiatry, 163*, 857-864.
- House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science, 241*, 540-545.
- Jebb, A. T., Tay, L., Diener, E., & Oishi, S. (2018). Happiness, income satiation and turning points around the world. *Nature Human Behavior, 2*, 33-38.
- Jēkabsons, I. (2013) Labklājības pētīšanas sistēma Latvijas pašvaldībām. *Maģistra darbs*. Rīga: Latvijas Universitāte.
- Karremans, J. C., Aarts, H. (2007). The role of automaticity in determining the inclination to forgive close others. *Journal of Experimental Social Psychology, 43* (6), 902–917.
- Karremans, J. C., Van Lange, P. A. M., & Holland, R. W. (2005). Forgiveness and its associations with prosocial thinking, feeling, and doing beyond the relationship with the offender. *Personality and Social Psychology Bulletin, 31*, 1315-1326.
- Karremans, J. C., Van Lange, P. A. M., Ouwkerk, J. W., & Kluwer, E. S. (2003). When forgiving enhances psychological well-being: The role of interpersonal commitment. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 1011-1026.
- Kendler, K. S., Liu, X., Gardner, C. O., McCullough, M. E., Larson, D. B., & Prescott, C. A. (2003). Dimensions of religiosity and their relationship to lifetime psychiatric and substance use disorders. *American Journal of Psychiatry, 160*, 496-503.
- Legaree, T. A., Turner, J., & Lollis, S. (2007). Forgiveness and therapy: A critical review of conceptualizations, practices, and values found in the literature. *Journal of Marital and Family Therapy, 33*, 192–213.
- Lawler-Row, K. A., Hyatt-Edwards, L., Wuensch, K., & Karremans, J. C. (2011). Forgiveness and health: The role of attachment. *Personal Relationships, 18* (2), 170–183.
- Lawler, K. A., Younger, J. W., Piferi, R. L., Billington, E., Jobe, R., Edmondson, K., et al. (2003). A change of heart: Cardiovascular correlates of forgiveness in response to interpersonal conflict. *Journal of Behavioral Medicine, 26*, 373-393.

- Lawler-Row, K. A., Younger, J. W., Piferi, R. L., Jones, W. H. (2006). The role of adult attachment style in forgiveness following an interpersonal offense. *Journal of Counseling & Development*, 84 (4), 493–502
- Lucas, R.E. (2007). Adaptation and the set-point model of subjective well-being: Does happiness change after major life events? *Current Directions in Psychological Science*, 16,75-79
- McCullough, M. E. (2001). Forgiveness: Who does it and how do they do it? *Current Directions in Psychological Science*, 10, 194-197.
- McCullough, M. E., & Witvliet, C. V. O. (2001). The Psychology of Forgiveness. In C. R. Snyder, & J. S. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 446–458). Oxford University Press.
- McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (2000). *Forgiveness: Theory, research and practice*. New York: Guilford Press.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Jr., Wade-Brown, S., & Hight, T. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships II: Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1586–1603
- McCullough, M. E., Root, L. M., Tabak, B., & Witvliet, C. v. O. (2009). *Forgiveness. Handbook of Positive Psychology* (2nd ed.). New York: Oxford.
- McCullough, M. E., Worthington, E. L., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73 (2), 321-326.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6,10-19.
- Neve, J., Diener, E., Tay, L., & Xuereb, C. (2013). The objective benefits of subjective well- being. *World happiness report*,4.
- Onali, A., Yalcin, I. (2017). Forgiveness of Others and Self-Forgiveness: The Predictive Role of Cognitive Distortions, Empathy, and Rumination. *Eurasian Journal of Educational Research*, 68, 97-120.
- Orr, R. Robert, Sprague, Ann M. ,Goertzen, Larissa R.,Cornock, Becki L.,Taylor, Daniel P., (2005). Forgiveness in a Counselling Context: Definition and Process, *Guidance & Counseling*, 20, 71-77.
- Plauča, I. (2014). Piedošanas jēdziens psiholoģijā. *Latvijas Universitātes raksti*, 801. sējums, 127-139.
- Saha, A., & Ahuja, S. (2017) Critical Existential Thinking, Search for Meaning and Life Satisfaction. *Journal of Psychosocial Research*, 12, 187-195.

- Smīds, L.B., (2000). Piedod un aizmirsti. Rīga: Amnis.
- Szablowinski, Z. (2012). Self-forgiveness and forgiveness. *The Heythrop Journal*, 53, 678- 689.
- Tagney, J. P., Boone, A. L., Dearing, R. (2005). *Forgiving the self: Conceptual issues and empirical findings*. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 143-158). New York: Routledge.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., et al. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73, 313-359.
- Tov, W. and Diener, E. (2013). Subjective well-being. *Encyclopedia of cross cultural psychology*. Malden, MA: Wiley-Blackwell.
- Upmane, A. (2010). Apmierinātību ar dzīvi prognozējošie faktori: kvantitatīva un kvalitatīva analīze. *Promocijas darba kopsavilkums*. Rīga: Latvijas Universitāte.
- Vitz, P.C., Meade, J.M. (2010). Self-forgiveness in Psychology and Psychotherapy: A Critique. *Journal of Religion and Health* 50 (2): 248-263.
- Webb, J. R., Bumgarner, D. J., Conway, W.E., Dangel, T., Hall, B.B. (2017). A consensus definition of self-forgiveness: Implications for assessment and treatment. *Spirituality in Clinical Practice*, 216-227.
- Wenzel, M., Woodyatt, L., & Hedrick, K. (2012). No genuine self-forgiveness without accepting responsibility: Value reaffirmation as a key to maintaining positive selfregard. *European Journal of Social Psychology*, 42, 617–627.
- Witvliet, C. v. O., Ludwig, T. E., & Vander Laan, K. L. (2001). Granting forgiveness or harboring grudges: Implications for emotion, physiology, and health. *Psychological Science*, 12, 117-123.
- Witvliet, C. v. O., & McCullough, M. E. (2005). Forgiveness and health: A review and theoretical exploration of emotion pathways. In S. G. Post (Ed.), *Altruism and health: Is it good to be good?* New York: Oxford.
- Wohl, M. J. A., DeShea, L., & Wahkinney, R. L. (2008). Looking within: Measuring state self-forgiveness and its relationship to psychological well-being. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 40, 1-10.
- Wohl., M.J.A., McLaughlin K. (2014). Self-forgiveness: The Good, the Bad, and the Ugly. *Social and Personality Psychology Compass*, 422–435.
- Woodyatt, L.Worthington Jr.,E.L.,Wenzel., M., Griffin.,B.,J. (2017) *Handbook of the Psychology of Self-Forgiveness*. Springer International Publishing.
- Worthington, E. L., Jr. (1998b). *Dimensions of forgiveness: Psychological research*

*and theological perspectives*. Philadelphia: The Templeton Foundation Press

Ysseldyk, R., Matheson, K., & Anisman, H. (2007). Rumination: Bridging a gap between forgivingness, vengefulness, and psychological health. *Personality & Individual Differences*, 42 (8), 1573–1584.

Worthington, E. L., & Scherer, M. (2004). Forgiveness as an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology and Health*, 19, 385-405.